



Dofinansowano
ze środków
Miasta Gdańska

Nr 2/2020

Dobre Wiadomości dla Seniorów



fot. Marta Polak

W tym wydaniu:
wywiad z Panią Prezydent
Miasta Gdańska
Aleksandrą Dulkiewicz

Zwiedzamy Gdańsk
Wiersze Stefanii Stankiewicz
Spotkania z Naturą
Relacja seniorów z wycieczki po Kaszubach



Marta Polak redaktor naczelna

Witam Państwa bardzo serdecznie. W imieniu wszystkich autorów dziękuję za miłe opinie i ciepłe przyjęcie pierwszego wydania internetowego dwutygodnika "Dobre Wiadomości dla Seniorów". Bardzo nas cieszy tak żywy odzew. Dziękuję też za nadesłane wiersze, zdjęcia, relacje, to świadczy o tym, że seniorzy w Gdańsku są aktywni i mają swoje pasje.

A ilu mamy seniorów w naszym mieście?

Otóż według danych z 31 grudnia 2019 w Gdańsku mieszka 123.527 osób powyżej 60 roku życia. W tej liczbie są 73.374 kobiety oraz 50.180 mężczyzn. To dane otrzymane z Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miejskiego w Gdańsku.

Chciałabym też przekazać informację, że na stronie www.gdansk.pl znajduje się **Informator Gdańsk dla Seniorów 2020**. Zawiera wiele bardzo przydatnych informacji, np. adresy wszystkich klubów seniora. Informator liczący 126 stron jest dostępny pod linkiem: <https://www.gdansk.pl/download/2020-06/151807.pdf>

A o czym przeczytają Państwo w drugim wydaniu dwutygodnika? Zapraszam do zapoznania się z wywiadem, jakiego udzieliła nam Pani Prezydent **Aleksandra Dulciewicz**. Bardzo spodobała mi się wypowiedź mówiąca o tym, że "Dobre wiadomości to wszystkie te, które dają nam poczucie szczęścia, spokoju, optymizmu i nadziei". Bardzo trafnie.

W tym wywiadzie jest też mowa o seniorach, o sprawowaniu urzędu prezydenta, o Gdańsku jako o wspólnocie, o którą należy dbać.

Dobre Wiadomości dla Seniorów internetowy dwutygodnik
Kontakt z redakcją: tel. 880 635 911
seniorgda@gmail.com

Wydawca: Stowarzyszenie Dobrych Wiadomości

Dbać trzeba też o tężyznę fizyczną, pokonywać słabści i umacniać ducha. Pisze o tym **Włodzimirz Amerski** w tekście o pielgrzymce do Santiago de Compostela, którą odbył **Leon Winkel**, a także o niełatwym spływie pontonem rzeką Wierzyca.

W tym wydaniu mamy jeszcze więcej zwiedzania. Na Kaszuby Południowe pojechali aktywni seniorzy z Gdańska i zwiedzili Sikorzyno, Ogród Botaniczny w Gołubiu, Kościerzynę i Szarlotę. Wrócili pełni wrażeń, a relacja znajduje się na stronie 15 i 16.

Mamy też tekst **Doroty Jesionek** o naszym pięknym Gdańsku i propozycję spaceru wzdłuż Motławy do Targu Rybnego. Ilustracją do tekstu są zdjęcia, które wykonała **Mirosława Rola**, niestrudzona seniorka, dużo wędruje, zawsze z aparatem fotograficznym.

Nie zabraknie też tekstów o przyrodzie. Tym razem **Marcin Wilga** pisze o biedronkach, a **Magdalena Polak** w Zielonych rozmowach o sztuce sadzenia roślin doniczkowych.

Jak wicie Państwo chętnie publikujemy efekty twórczości seniorów. W tym wydaniu na str. 9 i 10 prezentujemy osobę i wiersze **Stefanii Stankiewicz**. Są to wiersze o miłości, o szczęściu, o tęsknocie. Po prostu o życiu. Gratuluję Pani Stefanii i życzę kolejnych wydanych książek.

A jeśli mowa o poezji to proponuję też coś dla Państwa wnuków, czyli wiersze oraz zagadki dla dzieci. Może uda się spotkać z wnukami i wspólnie je poczytać? Będzie mi niezmiernie miło. Wiersze pochodzą z mojej książki "Pory roku". Niniejszy tekst zakończę cytatem z mojego wierszyka:

**Najważniejsza jest
pogoda ducha
Jak się ma pogodę ducha
wtedy niestraszna
słota i plucha.**

Dużo dobrych wiadomości i pogody ducha życzy
Marta Polak



fot. Mirosława Rola

W dwutygodniku "Dobre Wiadomości dla Seniorów" przekazujemy informacje dla seniorów i o seniorach, a także o życiu naszego miasta.

Oto co na moje pytania odpowiedziała w wywiadzie **Pani Prezydent Miasta Gdańska Aleksandra Dulciewicz**:



fot. Grzegorz Mehring www.gdansk.pl

Pani Prezydent zanim przejdziemy do pytań o seniorach chciałabym zapytać o Pani odczucia w związku z objęciem urzędu prezydenta. Co Pani czuła obejmując tę funkcję?

Wielkie zobowiązanie wobec gdańszczanek i gdańszczan. Objęłam funkcję w bardzo trudnych, tak czysto po ludzku, okolicznościach. Przecież śmierć Pana Prezydenta dotknęła każdego, bez względu na to czy był bliskim współpracownikiem, czy tylko znał prezydenta z gazet. Ale pyta pani o moje odczucia, więc była to też lekka obawa o kolejne miesiące. Bo przecież po pogrzebie weszliśmy w przygotowania ważnych, wielkich uroczystości, 30-lecia wyborów z 4 czerwca, 80. Rocznicę wybuchu II Wojny Światowej. Walczyliśmy o teren naszego Westerplatte, po czym czekały nas wybory, a po nowym roku walka z pandemią.

Co według Pani sprawia, że od wieków Gdańsk jest miastem wyjątkowym, dzieją się tu rzeczy niezwykle, często nowatorskie?

Gdańsk od samego początku to przecież miasto portowe, tygiel wielu kultur. Miejsce gdzie spotykali się kupcy, przedsiębiorcy, naukowcy. Duch dobrze rozumianej wolności, także w sensie politycznym i religijnym towarzyszy nam do dziś. A co to oznacza dla naszego miasta? Pierwszy z brzegu przykład to architektki, budowniczowie, którzy przyjechali do nas w epoce Renesansu, często wygnani ze swoich ówczesnych krajów u nas korzystali z wolności i tworzyli piękną, charakterystyczną dla miast hanzeatyckich architekturę. Niderlandczycy tworzą lub współtworzą symbole miasta, takie jak Fontanna

Neptuna, Sala Rady Ratusza Głównomiejskiego, Bramy Wyżynna i Złota czy Wielka Zbrojownia, zespół budynków głównego i starego miasta, imponujące budynki sakralne, tego przecież by nie było, gdybyśmy w odpowiednim czasie nie byli gościnni dla wybitnych postaci. Carillon przyjechały do nas także z królestwa Niderlandów. Proszę zobaczyć, jak bardzo nasze miasto korzystało na tej wolności i otwartości na drugiego człowieka.

Gdańsk ciągle zmienia się na lepsze. Wspaniale jest też i to, że zabiera Pani głos w sprawach ważnych w skali kraju i ten głos jest słyszalny i zauważalny. To na pewno cieszy, prawda?

Wiele razy jestem atakowana za to, że głośno wypowiadam się w sprawach dotyczących naszej Ojczyzny. Jestem pod sądem, kiedy trzeba bronić fundamentalnych zasad praworządności, kilka dni temu byłam pod sądem, kiedy trzeba się było sprzeciwić politycznemu prześladowaniu sędziego Tulei. Pan sędzia za swój odważny głos w sprawie reform sądownictwa wprowadzanych przez Jarosława Kaczyńskiego, Zbigniewa Ziobrę i Andrzeja Dudę ponosi teraz konsekwencje. Ja się na takie prześladowanie po prostu nie zgadzam. Od zawsze mówię, że wszyscy tworzymy wielką, narodową, białoczerwoną wspólnotę. Wszyscy powinniśmy śledzić to, co dzieje się z naszym krajem. A kto ma o to szczególnie zabiegać i zabierać odważnie głos, jeśli również nie my, samorządowcy?

Teraz z perspektywy upływu czasu czy może Pani powiedzieć, że pełnienie tej funkcji jest łatwiejsze czy trudniejsze, niż to się wydawało na początku?

Na pewno wyobrażenie było nieco inne. Kiedy obejmowałam urząd prezydenta miasta, samorządy nie były jeszcze tak źle traktowane przez władzę centralną. Szczególnie dotyka to małych gmin i miast, bo rozmawiam na co dzień z gospodarzami wielu małych wspólnot. Rząd PiS, naszymi rękami realizował swoje kosztowne obietnice wyborcze w 2019 roku. Przez słynną już piątkę Kaczyńskiego mamy dużo mniejsze wpływy z podatku PiT. Przez zupełnie niezrozumiałą i naprawdę, mało potrzebną deformę edukacji musieliśmy przebudowywać szkolne budynki, na co nie dostaliśmy dodatkowych funduszy. I wreszcie podwyżki dla nauczycieli rząd dał znowu z naszych lokalnych budżetów. To jest po prostu nie w porządku.

Bardzo wcześnie zaczęła się Pani angażować w sprawy społeczne i samorządowe...

Już jako nastolatka angażowałam się w życie mojej szkoły. W moim domu i przed i po 1989 roku obecna była polityka. U moich rodziców, zaangażowanych w solidarnościowe podziemie przebywało wielu

polityków, a później także samorządowców. Moja pierwsza kampania, w której brałam udział, a nie mogłam jeszcze głosować, to był 1995 rok i wsparcie w roli wolontariuszki dla Hanny Gronkiewicz-Waltz. Życie publiczne towarzyszyło mi od początku. I tak zostało.

Dzięki tej drodze, wpojonym wartościom i aktywnej postawie stało się możliwe to, że współpracowała Pani z prezydentem Pawłem Adamowiczem. Jak wspomina Pani te lata i jego osobę?

Moje początki w urzędzie, to praca w roli asystentki Pana Prezydenta. Później współpracowałam z Pawłem Adamowiczem przy budowie jego oczka w głowie, którym było Europejskie Centrum Solidarności. Wreszcie także praca w radzie miasta i w roli zastępcy prezydenta. Paweł Adamowicz był wymagającym, ale i wyrozumiałym szefem. Potrafił egzekwować swoje decyzje, ale kiedy był dla mnie gorszy czas, potrafił też powiedzieć dobre słowo. W pierwszej kolejności był człowiekiem, dopiero później prezydentem. I chyba dlatego był i jest wciąż tak bardzo lubiany i dobrze wspominany przez wielu, nie tylko gdańszczanki i gdańszczan.



16.10.2017 Bal Seniora fot. Sylwia Szulc

Pan Prezydent Adamowicz był bardzo lubiany przez seniorów. Co mówił o seniorach, o działaniach i planach na rzecz tej grupy?

To prawda, Pan Prezydent Paweł Adamowicz cieszył się dużą sympatią i uznaniem wielu seniorów. Należy jednak pamiętać, że była to sympatia obustronna, co więcej Pan Prezydent obdarzał osoby starsze ogromnym szacunkiem i atencją. W swojej codziennej pracy uczulał swoich pracowników na szczególną

wrażliwość, wyrozumiałość i delikatność manier w relacjach z osobami zaawansowanymi wiekiem. Powszechnie wiadomo, że Pan Prezydent organizując uroczystości rocznicowe pragnął doceniać wkład kombatantów i weteranów oddając im należny honor i cześć. Troskę i głęboką świadomość konieczności prowadzenia polityki senioralnej zaprezentował choćby poprzez powołanie w 2007 r. jednej z dwóch pierwszych w Polsce Rad ds. Seniorów, a w 2018 r. szczerze wspierał działania mające na celu powołanie gminnej Rady Seniorów.

Dzięki Prezydentowi Pawłowi Adamowiczowi od kilkunastu lat organizowany jest w naszym mieście bezpłatny koncert z okazji Dnia Babci i Dziadka. To tylko kilka przykładów potwierdzających, że docenianie „Srebrnych Obywateli” było zawsze jednym z priorytetów w działaniu Pana Prezydenta.



Wręczenie nagród dla Seniorów fot. Mirosława Rola

W Gdańsku mamy ponad 123 tysiące osób powyżej 60 roku życia. Jak Pani ocenia potencjał i aktywność seniorów?

Ponad 123 tysiące dojrzałych senierek i seniorów oznacza, że Gdańsk jest bogaty w doświadczenie i wiedzę tych właśnie osób. To z pewnością skarb i potencjał, z którego możemy i powinniśmy korzystać. Mając tego świadomość, podejmujemy działania dające innym grupom wiekowym szansę skorzystania z tego bogactwa, jak również samym osobom starszym szerokie możliwości rozwijania własnych pasji i zainteresowań. Prowadząc od 2012 intensywne działania na rzecz wspierania aktywności osób starszych w Gdańsku, możemy z radością i dumą zauważyć, że jest ona coraz bardziej widoczna. Przykładem może być choćby rosnąca liczba klubów i kół seniora, która w ciągu kilku lat właściwie się podwoiła, jest ich obecnie w naszym mieście ok. 80. Doskonałym przykładem rosnącej aktywności może być również liczba zgłaszanych inicjatyw senioralnych w Gdańskim Funduszu Senioralnym, który został wymyślony w Gdańsku jako sposób wsparcia grup nieformalnych w realizacji pomysłów na spędzenie czasu w swoim gronie lub na działania między-pokoleniowe.

Ciesząc się ogromnie z tych wszystkich, którzy znaleźli już dla siebie jakąś formę aktywności liczymy gorąco, że uda nam się zachęcać coraz większą liczbę osób do czynnego udziału w życiu kulturalnym, społecznym, edukacyjnym czy sportowo-rekreacyjnym w Gdańsku.

Na pewno bardzo ważne jest bezpieczeństwo seniorów. Jakie działania podejmowane są w tym zakresie?

Bezpieczeństwo osób starszych to bardzo ważny i szeroki temat. Oczywiście w pierwszym rzędzie bezpieczeństwo kojarzy nam się z bezpieczeństwem fizycznym i ekonomicznym. Od lat prowadzimy działania informacyjne i edukacyjne w tym zakresie, jednak ze względu na kreatywność oszustów wierzymy, że tylko zintegrowane działania różnych służb, instytucji i podmiotów mogą w tym zakresie przynieść wymierną poprawę. Aby to osiągnąć powstał w Gdańsku Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych, a w ślad za nim otworzyliśmy Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych. – zapraszamy do korzystania ze świadczonej tam pomocy. Warto wspomnieć o pierwszym w Polsce, działającym od 2018 r. Centrum Pracy Seniorek i Seniorów, pomagającym osobom starszym w znalezieniu pracy, która może w znaczący sposób poprawić sytuację ekonomiczną zainteresowanych. Ważnym elementem dbania o bezpieczeństwo jest również funkcjonowanie kilkunastu punktów bezpłatnej pomocy prawnej prowadzonej przez MOPR oraz organizacje pozarządowe. Nie bez znaczenia jest również temat bezpieczeństwa zdrowotnego, i tutaj wspomnieć należy zarówno o programie bezpłatnych szczepień przeciwko grypie właśnie dla seniorów oraz realizowany Program Zdrowia Psychicznego.

Miasto bardzo wiele robi dla seniorów i na pewno jest to doceniane. A jakie są plany na najbliższe lata jeśli chodzi o działania na rzecz seniorów, aby żyło im się jeszcze lepiej?

Polityka senioralna jest z pewnością dużym wyzwaniem, zarówno dla nas jako miasta, ale również w skali ogólnokrajowej, jak i światowej. Potocznie mówiąc „starzejemy się jako społeczeństwo” co oznacza, że osób w wieku dojrzałym i zaawansowanym jest coraz więcej. To oczywiście dobra wiadomość, bo to znaczy, że żyjemy coraz dłużej. Sytuacja wymaga jednak przekrojowych i międzysektorowych działań oraz myślenia zarówno o tym co należy robić na „tu i teraz”, jak również o tym co w perspektywie kolejnych lat. W działaniach Gdańska tematyka dotycząca osób starszych była i będzie istotną kwestią, wymagającą naszej stałej uwagi, troski i zaangażowania zarówno w szukaniu rozwiązań na pojawiające się ciągle nowe

wyzwania, jak również wspieraniu seniorów w ich szeroko rozumianej aktywności. Tak więc, z pewnością będziemy starali się rozwijać gdański samorządowy model teleopieki domowej, realizować wsparcie seniorów w ramach realizowanych programów oraz wspierać oddolne inicjatywy samych seniorów.



**Mile spotkanie z seniorami w Olivia Star 9.08.2019
fot Roman Boszke**

I na koniec zapytam co to są dobre wiadomości?

Dobre wiadomości to wszystkie te, które dają nam poczucie szczęścia, spokoju, optymizmu i nadziei. Dla każdego, z pewnością inne, dla wszystkich z pewnością dające poczucie równowagi i wewnętrznego zadowolenia.

A jakie to są dobre wiadomości dla seniorów? Jak Pani sądzi czego potrzeba seniorom aby dobrze się czuli?

Dobre wiadomości dla seniorów, to informacja, o ich dobrym stanie zdrowia. Dobra wiadomość dla seniora, to telefon od najbliższych lub znajomych z zapytaniem o samopoczucie, oddalający poczucie osamotnienia. Dobra wiadomość, to również wizyta wolontariusza z propozycją zrobienia zakupów w czasie epidemicznym.... Na dobre wiadomości składają się słowa, drobne gesty lub wielkie działania, które każdy z nas może wykonać, podejmując wysiłek budowania naszej wspólnoty, jaką jest Gdańsk.

Pani Prezydent bardzo dziękuję i życzę wielu dobrych wiadomości dla Pani i dla Gdańska.

pytania zadawała Marta Polak

Linki do zdjęcia i filmu ze spotkania Pani Prezydent z grupą seniorów z Klubu Seniora działającego przy Stowarzyszeniu Dobrych Wiadomości:

<https://m.facebook.com/oliviastar.gdansk/photos/a.1108767165982991/1139902116202829/?type=3&source=54>

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=348510096038986&id=1108726125987095

Spacerując Długim Pobrzeżem



Gdy staniemy na Zielonym Moście zobaczymy miejsce, które niegdyś było tętniącym życiem portem i wiązało się z potęgą morską dawnego Gdańska. Zapraszam na wędrowkę wzdłuż Motławy. Poznamy też ciekawe obiekty na Wyspie Spichrzów i Ołowiance.



Uwagę spacerowiczów przykuwa na pewno Żuraw, jeden z kilku najbardziej znanych symboli naszego miasta. Murowany budynek bramny został wzniesiony w tym miejscu w latach 1442-1444 po pożarze drewnianego. Przez wieki pełnił funkcję dźwigu portowego i budowli obronnej. Świadczą o tym dwie mocarne baszty, których mury w dolnej części dochodzą nawet do 4 metrów grubości! Największą atrakcją, widoczna z zewnątrz są jednak dwa wielkie koła-bębny dawnej konstrukcji dźwigowej. Była napędzana siłą robotników, którzy deptali stopnie

mieszczące się w bębnach owiniętych linami.



Za pomocą górnego dźwigu można było unieść ciężar do dwóch ton na wysokość 27 metrów, a dolny wraz z górnym podnosił 4-tonowy ładunek na wysokość 11 metrów. Więcej o zasadach działania i historii tego średniowiecznego obiektu można dowiedzieć się z tablicy informacyjnej oraz wystawy stałej o funkcjonowaniu dawnego portu we wnętrzu Żurawia, bo jest on częścią Narodowego Muzeum Morskiego.

Obok najstarszego oddziału NMM znajduje się najmłodszy – otwarty w 2012 roku **Ośrodek Kultury Morskiej**.



Tutaj króluje nowoczesność! W tym miejscu tematyka morska jest promowana za pomocą technik multimedialnych. Ekspozowane są tu też egzotyczne łodzie ludów świata.



W głównej siedzibie Muzeum, w dawnych trzech spichlerzach na Ołowiance możemy obejrzeć m. in. stałą wystawę, który pokazuje Polaków na morzach świata, osiągnięcia archeologii morskiej, a także ekspozycję malarstwa marynistycznego.



W mojej rodzinie za sprawą siostrzeńców największą popularnością cieszy się „**Sołdek**”. Ten oddział NMM zwiedzałam z nimi najczęściej! Gdy przyjeżdżali do Gdańska na wakacje, zabytkowy rudowęglowiec był żelaznym punktem letnich spacerów po Gdańsku. Z młodymi amatorami urządzeń mechanicznych zwiedzanie umieszczonej na pięciu poziomach wystawy zajmuje często nawet dwie godziny!

Rudowęglowiec „**Sołdek**” był pierwszym zbudowanym w stoczni gdańskiej po wojnie statkiem. Stępkę położono 3 kwietnia 1948 roku, a zwodowany został już 6 listopada 1948 r. W pierwszy rejs, do Szczecina statek wyruszył 22 października 1949 r. Do stycznia 1981 r. odbył 1479 podróży morskich. Od prawie czterdziestu lat pełni funkcję muzealną. Rocznie odwiedza go nawet 500 tys. osób.

Spacerując nad Motławą mijamy też kilka bram, które zamykały ulice wiodące do portu.



Ulicę Ogarną od rzeki oddziela **Brama Krowia**, pierwsza od południa gotycka brama nadwodna. Z historycznego budynku pozostały jedynie fragmenty ścian szczytowych z XIV wieku. Po odbudowie ze zniszczeń wojennych (1971 r.) dokonano licznych zmian. Przy wznoszeniu nowego budynku wykorzystano tylko część gotyckiego muru.



Bramą wodną była Brama Kogi i jej następczyni – **Zielona Brama**.

Na specjalną uwagę zasługuje **Brama Chlebnicka** wzniesiona w połowie XV wieku, jeszcze w okresie przynależności Gdańska do Krzyżaków.





Potwierdzeniem tego jest herb miasta widoczny nad ostrołukowym przejściem od strony Motławy - dwa równoramienne krzyże bez złotej korony przyznanej Gdańskowi przez króla Kazimierza Jagiellończyka przywilejem z 1457 r. Od strony miasta nad otworem bramnym widnieje stylizowana lilia, która występowała na herbach książąt pomorskich.



Brama Mariacka kształtem przypomina Bramę Chlebnicką. Wzniesiono ją ok. 1485 r. Na otworem bramnym umieszczono wówczas kamienną płytę z herbami Polski, Gdańska i Prus Królewskich. Ten sam zestaw możemy zobaczyć i dzisiaj.



Wspominany już Żuraw, zamykający ul. Szeroką też był bramą wodną.



Brama Świętojańska została wzniesiona pod koniec XIV wieku i i rozbudowana w XV w. W 1945 roku w znacznym stopniu uległa zniszczeniu. Odbudowano ją w połowie lat siedemdziesiątych XX wieku.



Bramę Straganiarską wybudowano w ostatniej ćwierci XV wieku.



Od strony Motławy ozdobiono ją tarczą z trzema herbami, w tym z herbem Polski. Odbudowana po zniszczeniach wojennych pełniła funkcję mieszkalną.

Spacerując Długim Pobrzeżem obserwujemy zmiany jakie zaszły na Wyspie Spichrzów.



Niegdyś Wyspa Spichrzów była symbolem bogactwa gdańskiego kupiectwa. Tam znajdowały się magazyny na zboże, surowce i produkty żywnościowe, tkaniny, skóry, wyroby z metalu i ceramiki oraz towary, które były przedmiotem handlu z zamorskimi krajami. W okresie największej świetności na wyspie znajdowało się ponad trzysta spichrzów. Zamiast numerów, aż do początku XIX wieku miały własne nazwy.



Obecnie dawne magazyny zastąpiły hotele i centra konferencyjne z restauracjami, kawiarniami i klubami. Na wyspie nadal tętni życie, a kupców i armatorów zastąpili turyści i współcześni biznesmeni.

Sąsiednia wyspa to Ołowianka. Znajduje się tam wspomniane już Narodowe Muzeum Morskie oraz Polska Filharmonia Bałtycka. Tuż obok turystów wita duży napis Gdańsk.



Naprzeciwko Filharmonii znajduje się Targ Rybny. Założono go w XIV wieku, w sąsiedztwie zamku komtura krzyżackiego, który miał prawo pierwokupu przyniesionych na sprzedaż ryb.



Do dziś doskonale widoczny jest fragment muru będący śladem po gdańskim zamku krzyżackim! Rządy Zakonu NMP w grodzie nad Motławą i ich skutki to temat na kolejny spacer.

tekst Dorota Jesionek
zdjęcia Mirosława Rola



Dorota Jesionek – z wykształcenia historyk, politolog i bibliotekarz, z zamiłowania przewodnik PTTK po Gdańsku, Sopocie i Gdyni. Dziennikarka „Wieczoru Wybrzeża” (1982-2000), „Dziennika Bałtyckiego” (2000-2007) oraz czasopism społeczno-kulturalnych. Pracuje w bibliotece naukowej. Miłośniczka Gdańska. Lubi też dalsze podróże - zwiedza europejskie metropolie i egzotyczne miejsca na innych kontynentach.



Autorka zdjęć **Mirosława Rola** to niezwykle aktywna seniorka - podróżuje, kilometrami spaceruje po Gdańsku, bierze udział w wielu wydarzeniach kulturalnych i warsztatach. Nie rozstaje się z aparatem. Bierze udział w wystawach fotograficznych.



Stefania Stankiewicz

Urodziłam się 25 lutego 1938 r. w małej wiosce Zakrzówek w woj. mazowieckim.

Od ponad 60 lat mieszkam w Gdańsku i czuję się gdańszczanką. Moje spotkanie z poezją zaczęło się dość późno. Zaczęłam pisać jako seniorka, choć muszę przyznać, że zawsze coś pisałam - bajki moim dzieciom, wierszyki.

Inspiracją do pisania wierszy dla mnie jest piękno świata, przyroda, morze, muzyka.

Dużo piszę o swoim mieście. W roku 2018 r. został wydany mój pierwszy tomik wierszy pt. "Gdańsk, Ty i Przyroda". W tym samym roku została wydana Antologia pod redakcją pani Danieli Kowalskiej, w której są moje wiersze.

W 2019 r. w konkursie pt. "Namaluj mój wiersz" zdobyłam pierwsze miejsce.

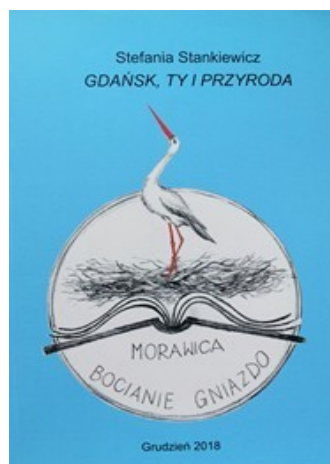
Również w 2019 r. byłam laureatką w Benefisie Dojrzałości, brałam także udział w Pasjansie Teatralnym organizowanym przez Gdański Teatr Szekspirowski, a w albumie tego wydarzenia jest mój wiersz. W 2020 r. w konkursie Gdańsk Miastem Przedsiębiorczych w kategorii Przedsiębiorczość Seniorów głosami mieszkańców zdobyłam pierwsze miejsce.

Motyle

Oczarował mnie ten motyl
 niczym anioł
 widzę piękno
 w jego locie i kolorach
 gdy gdzieś frunie
 hen na kwiaty przy strumieniu

Rozmarzyłam się w tym locie
 gdy się wzbijał
 znad kielichów kwiatów polnych
 i gdzieś frunął
 bajkowy elf uskrzydłony

Słońce nagle osuszyło
 perły rosy
 gdy na łące snułam
 słowa tego wiersza
 nigdy czaru tego miejsca
 już nie odtworzę
 nigdy w locie
 piękna jego nie uchwyć.



Szczęście

Czemu ja myślę o Tobie
 Dlaczego wciąż się boję?
 Szukam cię w słonecznym dniu
 Gdzie jesteś szczęście moje?

Pałają we mnie słoneczne zorze...
 I płyną morskie fale
 A w oczach moich wiatr zamiata
 Szukam cię...
 Nie wiem z którego jesteś świata

Szczęście to skarb
 To miłość której nie można uchwycić
 Szczęście to istnienie...

Kiedyś ogarnę Cię pochwycę
 Na zawsze zatrzymam Ciebie
 W kosmosie - w gwiazdach i księżycu
 Szczęście tam będzie gdzieś na niebie.

Dywan

W górę popłynę
 Noc ciemną przywitam
 Gwiazdy rozsypię
 Księżyc promień
 Jak nić srebrną schwytam
 Serce otulę
 Księżyc promieniem

Bo dzień co odszedł
 Już jest zapomnieniem
 Zniknęły słowa
 Które coś znaczyły
 Zatrzymały się
 Na gwiezdnych dywanach

Krzyk miłości

Twoje słowa...
 pachniały jak konwalie
 Twoje oczy świeciły
 jak gwieździste niebo
 Twoje ręce tuliły
 tak jak tuli mgła
 Słowa skrywane...
 W zakamarkach serca
 czekają na chwilę
 którą niebo da
 Ty z błękitnej rapsodii
 z głębokiej miłości
 rozłożysz ramiona utulisz
 zostaniemy w zachwycie
 jak w krzyku miłości





Dwie pielgrzymki do Santiago de Compostela

Seniora podróżnika Leona Winkla, mieszkańca Starogardu Gdańskiego, poznałem podczas jednej z jego podróżniczych prelekcji.

Zafascynował mnie opowieściami o swojej ostatniej 10-miesięcznej wyprawie do Ameryki Południowej oraz doskonałymi zdjęciami. Zapytałem go jednak, jaka była jego pierwsza daleka podróż? Co sprawiło, że na nią się wybrał?

Usiedliśmy w jednej z gdańskich kawiarenek, ja zamieniłem się w słuch, a on zaczął opowiadać. Zdawał sobie sprawę z tego, że jego opowieścią podzielę się z Czytelnikami naszego dwutygodnika przeznaczanego głównie dla seniorów, aby choć niektórych z nich zainspirować do odbycia podobnej wyprawy życia.

Był 2008 rok, czyli 12 lat temu, na przełomie kwietnia i maja rozpoczęła się jego pierwsza wyprawa w tak daleką podróż i to pieszo. Samotna, i to bez znajomości języka i doświadczenia. Powód takiej decyzji, to relacje wyszukane w internecie. I one go zainspirowały. Wyruszył z Francji, z Sanktuarium Matki Bożej w Lourdes. Tam mieszkał u polskich sióstr zakonnych. Zwrócił się do polskiego proboszcza po materiały, jaką wybrać trasę do Camino? Oni nic o takich materiałach nie wiedzieli. A problem był taki, że wtedy nie było żadnych opracowań w języku polskim. Udało mu się je ściągnąć z internetu. Były to opisy innych osób uczestniczących w pielgrzymkach do Santiago de Compostela.

Z Lourdes w drodze do Santiago podjechał autobusem na granicę francusko-hispańską. Wyjechał w krótkich spodniach, a jak dotarł na miejsce, to śniegu było po kolana. Granica znajdowała się na wysokości około 2 tys. m



n.p.m. W przygranicznej restauracji przebrał się w cieplejsze ubranie i postanowił iść pieszo trasą Aragońską już na terenie Hiszpanii z miejscowości Somport. A później trasą francuską.

Każdego dnia wstawał wcześniej rano około godziny 6-7, aby około 13-14 dotrzeć na miejsce tj. do jednej z albergue, w której można było dostać wolne miejsce na nocleg. Opłata na jedną noc wynosiła w tym czasie około 3 euro, zdarzały się noclegi w salach 40 osobowych i większych. Każde albergue miało oddzielne pomieszczenie do przyrządzenia sobie jedzenia. Oddzielne też były łazienki. W większości albergue były wspólne noclegi dla kobiet i mężczyzn. Ale są też i oddzielne. Koniecznie na taką wyprawę trzeba wziąć koreczki do uszu, bo pielgrzymi potrafią długo rozmawiać w różnych językach świata. Ale na szczęście o godzinie 22 jest gaszone światło i obowiązuje cisza nocna.

Podczas pieszej wędrówki trudno jest trafić na sklepy spożywcze, aby coś sobie kupić po drodze do jedzenia. Trzeba w miejscu noclegu zrobić zakupy na zapas, dźwigając ze sobą w plecaku.

A trzeba też pamiętać o tym, że w Hiszpanii, tak w soboty jak i w niedziele sklepy są zamknięte. Wody nie trzeba kupować, gdyż po drodze są źródła i ujęcia bardzo dobrej wody przeznaczonej dla pielgrzymów.

Cała trasa jest oznakowana za pomocą charakterystycznych muszli lub strzałek. W Hiszpanii wolontariuszem może zostać osoba, która ukończyła pielgrzymkę do grobu św. Jakuba i otrzymała certyfikat ukończenia pielgrzymki.

Certyfikat taki można uzyskać po przejściu 100 km odcinka. Te sto kilometrów najczęściej pokonuje się w odległości mierzonej od centrum Santiago de Compostela, gdyż większość pielgrzymów idzie na łatwiznę, aby tylko mieć zaliczoną trasę.

W jaki sposób się to ustala?

A to proste. Na początku obranej trasy trzeba sobie wyrobić taki paszport podróży i na każdym noclegu go podbijać.



Pielgrzymi używają określenia credencial, czyli przede wszystkim opis drogi osobistego wznastania, do którego prowadzą zarówno twój trud pielgrzymowania, pokonywanie słabości własnego ciała i swej psychiki oraz napotkani na szlaku ludzie. To upoważnia do otrzymania Composteli, czyli świadectwa ukończenia pielgrzymki.

Zapytałem Leona, jakie napotkał nacje podczas swego pielgrzymowania do Santiago de Compostela?

- Według mnie wśród pieszych pielgrzymów jest przewaga Niemców, Francuzów, Szwajcarów, ale są i ludzie z Brazylii, USA, Korei Południowej, a nawet z odległej Australii.

Właściwie są to ludzie niemal z całego świata. I co ciekawe, przeważają osoby w starszym wieku, a nawet zdarzało się spotkać osoby w wieku około 70 lat.

- Co im przyświeca, aby w podeszłym wieku wybrać się w taką pieszą, niełatwą przecież pielgrzymkę?

- Nie idą tylko ci co wierzą w Boga, ale i tacy, którzy chcą zrobić rachunek sumienia. Przewartościować niektóre rzeczy i chcą podjąć plan na dalsze swoje życie. Bo my przecież przez niemal całe doczesne życie gonimy za mamoną, a tak prawdę powiedziawszy niewiele nam do życia jest potrzebne. Taka pielgrzymka, pokonywanie pieszo odległej drogi przeważnie w samotności, jest to najlepszy sposób na zastanowienie się nad swoim doczesnym żywotem.

- Czy spotkałeś Polaków na trasie swojej pielgrzymki?

- Tak, owszem. Około sześciu kilometrów przed celem jest miejscowość Monte de Gozo.



Znajduje się w niej Europejskie Centrum Pielgrzymowania im. Jana Pawła II, któremu przewodniczy polski ksiądz - saletyn O. Roman Weisło. Tak on, jak i wolontariusze, stwarzają tam iście polską atmosferę i chętnie przyjmują każdego pielgrzyma, który zechce przenocować, zjeść czy wyspowiadać się przed wejściem do Santiago. Opłata za pobyt jest co łaska. W tym albergue jest taki zwyczaj, że Polacy jak przychodzą, to są zapraszani na wspólną kolację. Atmosfera jest cudowna, można o wszystkim swobodnie porozmawiać.

Podróżnik Leon Winkel podczas swojej pierwszej wyprawy do Santiago de Compostela przeszedł trasę Aragońską i większą część trasy francuskiej. Pokonał łącznie około 800 km.

Drugi raz wybrał się w taką pielgrzymkę do Santiago po dwóch latach. Dlaczego? Bo mu się spodobała atmosfera na tej pierwszej wyprawie, a uczestnictwo w niej jest jak narkotyki.



Tym razem szedł hiszpańską trasą Camino Primitivo z Oviedo. Była ona o połowę krótsza, bo wyniosła około 400 km. Po dojściu do Santiago, tym razem szedł dalej 100 km do Finisterry aż do Oceanu Atlantyckiego. I to jest dopiero prawdziwe ukoronowanie pielgrzymki. Dlaczego? Bo kiedyś szli nią dawni pielgrzymi i

po dotarciu do oceanu i po zdjęciu wierzchnich okryć, oczyszczali się w morskiej chłodzącej ciału wodzie. I mało kto wie o tym, że dopiero tutaj jest drogowskaz z cyfrą zero kilometrów. Oznacza to, że dopiero tutaj doszedłeś do mety.

- Jak byłem drugi raz, to przed posiłkiem w Europejskim Centrum Pielgrzymowania była odmawiana modlitwa na stojąco. Był to szok dla nowo poznanej mi Maryli z południa Polski. Była niewierząca, ale to aprobowała.

- Ta moja znajoma z różnych podróży Maryla, prowadząca szkołę języka angielskiego, też doszła do oceanu. Ale każdy z nas szedł z osobna, w samotności i swoim tempem. Dopiero wówczas masz czas na własne przemyślenia. Właściwie spotykasz się z ludźmi, znajomymi tylko na noclegach. Nie ma mowy o kradzieżach. Nie spotkałem się z czymś takim, pomimo, że pielgrzymowałem dwukrotnie. Czasami idziesz lasem, małą ścieżynką. Masz obawy, czy nie zostaniesz napadnięty. Nie, nie było takiego przypadku i nie słyszałem o takowym. Polecam więc seniorom wybrać się w taką refleksyjną życiową podróż. Nie trzeba jej zrobić w miesiąc czy krócej, można tak wędrować na ile sił wystarcza, codziennie przespać się zwiedzić okolicę i powolutku na drugi dzień dalej maszerować. I to w zależności od sił i chęci danego dnia. Jest to na pewno wspaniała forma wypoczynku, jak również poznania i zawarcia znajomości z ludźmi z całego świata i utrzymywania z nimi kontaktów. A to może procentować przy wyjazdach w różne regiony świata.

Opowieści wysłuchał Włodzimierz Amerski



Leon Winkel w Gdańsku

Seniorzy lubią zwiedzać, a Marzena Lachowska organizuje wspaniałe wycieczki. Wszystko zawsze jest świetnie zorganizowane, trasy są ciekawe, atmosfera bardzo wesoła.

Oto relacja uczestniczki wycieczki **Grażyny Niemyjskiej**:

„Cudze chwalicie, swoje pokochajcie”

Wycieczka 16 czerwca 2020 r.

Czasy pandemii na pewno przejdą do historii. A gdy będziemy je wspominać, za jeden z głównych minusów uznamy osławiony dystans społeczny i uciążliwości spowodowane koniecznością siedzenia w domu. Dlatego, kiedy nasza koleżanka Marzena Lachowska rzuciła hasło wyjazdu na Kaszuby, zgłosiło się do niej nadspodziewanie wiele osób, które nie patrząc na istniejące jeszcze ryzyko, zdecydowało się na wspólny wyjazd, oczywiście w maseczkach! Trasa była rzeczywiście bajkowo piękna, a pogoda wymarzona!



Fot. G. Niemyjska

Mieliśmy okazję obejrzeć dwór w Sikorzynie, od średniowiecza związany z rodziną Sikorskich, a od połowy XVII wieku z rodziną Wybickich – rodziców Józefa Wybickiego, autora słów do pieśni *Mazurek Dąbrowskiego*.

Dwór po II wojnie był własnością Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego i powoli popadał w ruinę. Na szczęście znalazł się człowiek – Leszek Zakrzewski, z wykształcenia konserwator zabytków, który po 10 latach żmudnej rekonstrukcji udostępnił park i zabudowania zwiedzającym. Można tu

spacerować i podziwiać stare aleje lipowe, wielki 300 letni dąb oraz zagubić się w roślinnym labiryncie przyszyronym na modłę ogrodów francuskich.



fot. Mira Czarnecka

W samym dworze można poczuć klimat kultury szlacheckiej, podziwiać liczne pamiątki rodziny Wybickich oraz wyposażenia sypialni, salonu, pokoju muzycznego.

Po tej dawce wrażeń historycznych udaliśmy się do Golubia Kaszubskiego, aby tam obejrzeć ogród botaniczny.



Fot. Maria Beister

W promieniach czerwcowego słońca mogliśmy spacerować i przemierzać strefy roślinne wszystkich kontynentów. Trafiliśmy na taki okres wegetacji, kiedy mnóstwo kwiatów było w pełnym rozkwicie. Zwieńczeniem zwiedzania były zakupy: wiciokrzewy, żółte piwonie, kopytniki i różne inne rośliny przywiezione do

domu, staną się pamiątką tej wycieczki. Następny punkt to Kościerzyna: spacer po rynku, delektowanie się kawą i lodami!



Fot. Maria Beister



fot. Janina Kuchta

A potem, kiedy nadeszła pora obiadowa, pojechaliśmy do Ośrodka Szarlota na smaczny posiłek i niespodziankę, czyli rejs po jeziorze.



fot. Janina Kuchta

Potem już tylko powolne odpoczywanie nad jeziorem, spacerunki wokół jeziora i rozkoszne nicnierobienie!



fot. Janina Kuchta



fot. Janina Kuchta

Wieczorem wróciliśmy do domu, pełni wdzięczności dla naszej Marzenki za cudowny pomysł wyrwania się z Gdańska, wspólnego oglądania, napawania się pięknem naszej Małej Ojczyzny i radością ze wspólnego podróżowania. Chcemy więcej!!!

Grażyna Niemyjska



Fot. Maria Beister

Kilka słów od Marzeny Lachowskiej:

Wraz z nadejściem cieplejszych dni pojawiła się coraz większa potrzeba kontaktu z przyrodą i drugim człowiekiem. Dlatego też na hasło „zorganizuj wycieczkę” odpowiedziałam „OK robi się”.

I dnia 16 czerwca br. seniorzy wyruszyli autokarem na zwiedzanie pięknej ziemi Kaszub Południowych. Po kilku miesiącach przymusowego przebywania w „areszcie domowym” nasze zwiedzanie miało raczej charakter przyzwyczajania się do spacerów, dlatego też trasa była dostosowana do sytuacji.

Zależało mi na tym, aby uczestnicy nie czuli się zmęczeni zbyt dużą dawką świeżego powietrza i nadmiernej ilości przebytych kilometrów.

O godzinie 19 zadowoleni i z zaplanowaną kolejną wyprawą, ale tym razem w kierunku Kaszub Północnych, wróciliśmy do Gdańska.

Seniorzy na spływie rzeką Wierzyca



Duża tablica zamontowana niedawno w odrestaurowanym parku miejskim w Starogardzie Gdańskim informuje, iż przepływająca przez to kociewskie miasto rzeka Wierzyca, o całkowitej długości szlaku 144 km, jest lewym dopływem Wisły. Swoją początek bierze na Pojezierzu Kaszubskim w rejonie Wzgórz Szymbarskich u podnóża Zamkowej Góry na wysokości 223 m n.p.m. Do królowej naszych polskich rzek Wisły uchodzi w pobliżu miasta Gniew, w którym góruje XIV wieczny zamek krzyżacki. Aż 70 proc. biegu Wierzyca przepływa przez Kociewie, w tym przez jego stolicę Starogard Gdański.



W parku miejskim tejże stolicy, nieopodal nurtu rzeki Wierzyca, został zamontowany zegar słoneczny. Jest on 78 takim zegarem w województwie pomorskim. Stanowi to 5,73. procent w stosunku do ogólnej liczby 1369 zegarów słonecznych zamontowanych w 39 miejscowościach w Polsce.



Od 23 września 2019 kajakarze mogą korzystać z nowej przystani i dobrze urządzonej przenoski na rzece Wierzyca w Starogardzie Gdańskim. Władze miasta wspólnie z mieszkańcami teraz zabiegają w Zarządzie Wód Polskich, któremu podlega ta rzeka, o oczyszczenie jej koryta. Dzięki temu stanie się ona bardziej przyjazna kajakarzom amatorom, a rodzice tudzież dziadkowie być może będą mogli zabierać ze sobą na spływy dzieci lub wnuki



Górski charakter Wierzyca powoduje, że dość często budowano na niej młyny wodne, elektrownie, czy też tartaki. Ciekawostką jest fakt, iż łączny spadek rzeki pomiędzy czterema istniejącymi elektrowniami ma prawie 19 metrów!9



Kiedy pod koniec maja 2020 zrobiło się cieplej, dwaj seniorzy, absolwenci gdańskiej uczelni sportowej, postanowili przepłynąć pontonem odcinek od Elektrowni Wodnej w Owidzu, czyli pobliza Grodziska Owidz, do Elektrowni Wodnej w Kolincazu. Najpierw jednak zrobiliśmy lądową lustrację.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Kłody powalonych drzew zostały niedawno wydobyte z rzeki i złożone na działce Krzysztofa Marszałec w okolicach Kolincaza. Szkoda tylko, że taką czyszką nie objęto całej rzeki, byłaby wówczas bardziej dostępna dla większej ilości kajakarzy, Rzeka w poblizu Elektrowni Wodnej w Owidzu, co wyraźnie widać z wysokiego brzegu, owszem jest oczyszczona z powalonych drzew, ale tylko na niewielkim jej odcinku. Powalone drzewa i podwodne głazy, powodują, że spływ nie należy do najłatwiejszych. Wielka szkoda, że nie można też liczyć na przybrzeżne znaki informacyjne, ani na ułatwienia w postaci śladów pozostawionych choćby przez poprzednie kajakarskie załogi, jak ścieżki w wysokiej trawie okalającej oba brzegi, czy przepływy przez sitowie itp.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Do powalania drzew i tarasowania nurtu rzeki przyczyniają się też działania bobrów. Można je

dostrzec na przykład z drogi asfaltowej na wysokości leśnictwa Kochanki. Co warte również zauważenia, że jeszcze w latach osiemdziesiątych w tej rzece nie było ryb. To się wszystko zmieniło w latach dziewięćdziesiątych minionego wieku dzięki zamontowaniu na Kociewiu oczyszczalni ścieków. Obecnie w Wierzyca pływają takie ryby jak: płoć, pstrąg, szczupak i troć. A są to ryby żyjące przecież w czystej wodzie.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Po dokonanej lądowej lustracji, na takim oto niewielkim pontoniku postanowiliśmy w początkach czerwca 2020 sprawdzić jaki jest stan przepływu rzeką Wierzyca na wspomnianym odcinku od elektrowni w Owidzu do elektrowni w Kolincazu na Kociewiu w województwie pomorskim.



fol. Włodzimierz Amerski / amerski.blogspot.com

Po majowych deszczach stan wody w Wierzyca był dość wysoki, co było widać nawet gołym okiem z mostu przy elektrowni w Owidzu.

Pomysłodawcą tego rzeczno spływu był **Janusz Nowak**, mieszkaniec Kolincaza.

Poniżej na zdjęciu autor tekstu **Włodzimierz Amerski**.



Wiosło przy odbijaniu się nim od drewnianych przeszkód powalonych na rzece nie wytrzymało naprężeń i trzeba było je podzielić na dwa pół wiosła. Teraz każdy z nas miał w dłoniach narzędzie służące tak do wiosłowania, jak i do sterowania.



Wierzyca łącznie ma 144 km długości spławnego szlaku. Głębokość koryta o szerokości od 6 do 20 m, sięga średnio 1 m, choć niekiedy nawet do 3 metrów. Zaliczana jest do rzek górskich. Przeważają wysokie obrośnięte brzegi. Przy szybkim nurcie trudno się zatrzymać. Kilka naszych podjętych prób zatrzymania się i wyjścia na brzeg zdało się na nic. Naszym niewielkim dmuchanym pontonem raptownie wpłynęliśmy na powalone konary drzew. Ponton został unieruchomiony i nie chciał dalej płynąć.

Nawet szybki nurt rzeki nie pomógł nam w pokonaniu przeszkody.

Wysportowany Janusz Nowak, emerytowany nauczyciel wychowania fizycznego i nadal czynny trener lekkoatletyki, musiał odciążyć nasz ponton, ryzykownie siadając na wystającym konarze powalonego drzewa.



W dłoni trzymał cumę na ewentualność nagłego zejścia pontonu z drewnianej przeszkody. Na szczęście i tym razem nam się udało. Chociaż z nadmuchianej podłogi raptem dał się słyszeć syczący dźwięk powoli ulatującego powietrza.



Rzeka Wierzyca silnie meandruje i wielokrotnie zmienia swój bieg. Po dwóch godzinach spływu, a już powoli zmierzchało, udało nam się wpłynąć do malusieńkiej zatoczki tuż za dużym mostem. Wielka szkoda, że nie ma nim napisu umożliwiającego zorientowanie się kajakarzom przy jakiej jest on miejscowości. Dopiero po wyjściu z trudem na lewy

brzeg zorientowaliśmy się, że droga prowadzi do wsi Barchnowy. Do niej skierowaliśmy swoje kroki niosąc ponton.



Dotarliśmy na posesję Marzanny Serockiej, z którą Janusz Nowak przed laty pracował razem w szkole. Okazało się, że drogą w linii prostej z Owidza do Barchnowy jest 1,9 km, a my z licznymi zakrętami i przeszkodami przepłynęliśmy około 5 km. Marzanna Serocka jako jedna z około 170 mieszkańek wsi Barchnowy zgodziła się, aby uszkodzony ponton pozostawić u niej w garażu. Do Kolinca, gdzie mieszka Janusz, w linii prostej mieliśmy 2,4 km, ale aby płynąć dalej rzeką trzeba by było pokonać około 8 km, a wtedy do rozlewiska przy Elektrowni Wodnej w Kolinca dotarlibyśmy dopiero około północy.



Sprzyjający nam zbieg okoliczności sprawił, że Balbina, czyli siostra Marzanny Serockiej wraz z mężem Olufem właśnie wracała do Sopotu swoim jeepem z norweską rejestracją. Przybyli do Polski i tu ich uziemił koronawirus.



Zanim odjechaliśmy odbyła się rozmowa z Marzanną, Balbiną i Olufem o ich siostrzeńcu. Okazało się, że Janusz Nowak wieloletni trener lekkoatletyki z Kociewskiego Klubu Biegacza jest wychowawcą wielu pokoleń zawodników królowej sportu. A z tych najbardziej znanych właśnie ich siostrzeńca, sprintera Czesława Prądyńskiego, finalisty mistrzostw świata w Helsinkach z 1983 roku.

Szkoda, że znikoma jest baza noclegowa w pobliżu nurtu Wierzycy. Mała jest też ilość dzikich miejsc do rozstawienia namiotów. Aby popłynąć w kajaku trzeba się więc przygotować na bardzo spartańskie warunki. A tak nie powinno przecież być, bo Wierzyca podobnie jak Wda na Kaszubach, powinna być bardziej dostępna dla przeciętnego turysty. Z myślą o nim, dopiero jednak teraz powoli buduje się rzeczne przystanie,

Seniorom, którzy zdecydowaliby się wybrać na spływ, polecam kajak, a nie ponton. Spływ pontonem jest zbyt uciążliwy, gdyż trudno nim manewrować. I koniecznie należy mieć kamizelkę bezpieczeństwa odpowiednio założoną na korpus ciała.

tekst i zdjęcia Włodzimierz Amerski



Drodzy Seniorzy! Witajcie w kolejnej odsłonie *Zielonych rozmów*. Mam nadzieję, że przeczytanie pierwszego artykułu sprawiło Wam tyle samo przyjemności, co mi pisanie go i dzielenie się z Wami zieloną wiedzą. Skoro omówiliśmy już źródła zakupu roślin lub i nawet sprowadziliśmy jakąś do domu, czas na następny krok - danie jej odpowiednich warunków do życia i zastosowanie tzw. "sztuki sadzenia". Zapraszam do artykułu!

Czym jest "sztuka sadzenia"?

Mianem sztuki sadzenia określamy technikę prawidłowego dostarczenia warunków do bezpiecznego i stabilnego rozwoju rośliny. Na tę technikę, w przypadku roślin doniczkowych, składać się będą następujące elementy: osłonka, doniczka, materiał drenażowy, podłoże i oczywiście sama, odpowiednio przygotowana roślina. Każdy z tych elementów, pełni ważną i niezbędną funkcję, dzięki czemu mamy gwarancję, że zrobiliśmy wszystko by nowej roślinie było u nas naprawdę bardzo dobrze i wygodnie.

O słonka i doniczka, czyli nowy dom Twojej rośliny.

Jak rozpoznać co jest czym? Różnica jest zasadnicza - doniczka posiada na dnie otwór drenażowy, a osłonka nie. Doniczka pełni rolę fundamentalną - w niej bezpośrednio sadzimy roślinę, natomiast osłonka jest kwestią estetyczną, do dowolnej aranżacji, która często jest pomijana na poczet podstawki pod donicę, gdy ta jest wystarczająco ładna. Dlaczego to takie ważne, by sadzić zawsze w donicy? Przede wszystkim materiał, z którego wykonane są donice jest zawsze gotowy na działanie wody - osłonki często robione są z materiałów typu metal lub rattan, które nie tylko nie trzymają wody, ale pod długotrwałym jej wpływem ulegają zniszczeniu. Najważniejszą jednak kwestią jest dobro rośliny - doniczka z dziurką na dnie, umożliwia odprowadzenie nadmiaru wody po podlaniu rośliny, co jest bardzo ważne dla utrzymania korzeni w nienagannym stanie. Zalegająca woda w korzeniach, a przez to i gnicie

korzeni, to najczęstsza przyczyna śmierci roślin! - pamiętajmy więc zawsze o tym otworze, a po podlaniu, wylewajmy nadmiar wody z osłonki lub podstawki. Otwór drenażowy, to także możliwość dostania się powietrza do korzeni i dotlenienia rośliny - dzięki temu jest silniejsza i zdrowsza.



Czy wiesz, że 80% procesu oczyszczania powietrza przez rośliny, zachodzi w korzeniach? Dając możliwość swobodnej cyrkulacji powietrza w tym obszarze, zwiększasz jej wydajność nawet czterokrotnie!

Jak wybrać odpowiednią doniczkę?

Gdy obrócimy doniczkę z rośliną, tę w której ją kupiliśmy (tzw. doniczkę transportową/produkcyjną), powinna być na niej informacja o jej średnicy, np. 10cm. Zasada ogólna mówi o tym, że przesadzając roślinę, powinniśmy użyć doniczki większej o 2-4 cm w zależności od tempa jej wzrostu i gabarytów, czyli takiej o śr. 12 -14cm. Nie tyczy się to jednak wszystkich roślin. Jeżeli wyjmemy roślinę z doniczki transportowej i stwierdzimy, że bryła korzeniowa jest nadal mała, korzenie nie wystają z dziurek na spodzie lub mamy do czynienia z sukulentem, wtedy należy pozostawić roślinę w doniczce o dotychczasowej wielkości, a jedynie wymienić ziemię z torfowej/zakupowej na dedykowaną dla gatunku rośliny.

O słonka jest już kwestią indywidualną i wykończeniem dekoracyjnym całości.

Skoro wiemy już w czym posadzić naszą roślinę, teraz porozmawiajmy o tym co powinno znaleźć się w środku.

Czym jest drenaż i dlaczego warto go zakładać?

Drenaż, to warstwa izolacyjna, umiejscowiona na dnie doniczki, która właściwie wykorzystana, chroni roślinę i jej korzenie przed nadmiarem wody. Oddziela ziemię od dna donicy, dzięki czemu, ta nie wypływa wraz z wodą przy podlewaniu, a zarazem dzięki przestrzeni pomiędzy, daje dostęp powietrza do korzeni. Z czego wykonany może być drenaż? Z założenia, powinien to być materiał, który nie absorbuje wody, a przy tym zapewnia przestrzeń między swoimi elementami, jak np.: keramzyt, kamyki lub potłuczone, stare doniczki gliniane (uwaga na ręce!). Warstwa drenażowa powinna stanowić ok. 1/5 wysokości całej doniczki.



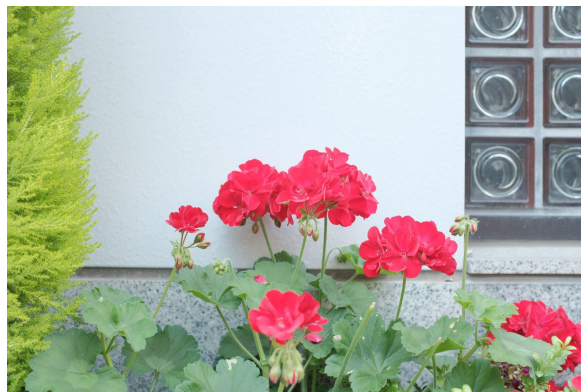
Przykład prawidłowych proporcji i właściwie założonego drenażu - 1/5 drenażu, 3/5 ziemi i 1/5 wolnej przestrzeni na górze doniczki

Ziemia uniwersalna, a podłoże idealne.

Gdy myślimy o ziemi do roślin doniczkowych, często sięgamy po tzw. "ziemię uniwersalną do roślin zielonych", jako ogólnodostępną i zapewniającą stabilne warunki niemal wszystkim gatunkom. Czy jednak to wszystko co możemy zrobić?

To na pewno dobry początek, ale warto wiedzieć, że tak jak w przypadku ludzi, nie ma idealnego środka dla wszystkich, tak i tu, rośliny mają swoje preferencje i wymagania. Aby im sprostać, należy

zacząć od zdobycia informacji o gatunku, który chcemy posadzić - jakie preferuje pH gleby oraz jakiego stopnia przepuszczalności podłoża potrzebuje.



Czy wiesz, że niewłaściwe pH gleby może być przyczyną braku kwitnienia u roślin? Sprawdź jaką glebę preferuje Twoja roślina i porównaj to z informacjami od producenta na worku z ziemią.

Czym jest przepuszczalność gleby i jak ją podnieść w naszych doniczkach?

Gdy mówimy o przepuszczalności gleby, mamy tu na myśli jej lekkość, a więc i możliwość cyrkulacji powietrza oraz długość utrzymywania wilgoci - im gleba jest bardziej przepuszczalna, tym krócej trzyma wilgoć.

Dlaczego jest to ważne? Większość naszych domowych roślin, to rośliny tropikalne, gdzie woda występuje tylko przez moment - podczas deszczu, gdy nawilża ziemię wokół, dając możliwość napicia się roślinom, po czym schodzi w niższe partie gleby, czyli w naszym wypadku - ucieka otworem drenażowym. Im lepiej odzwierciedlamy roślinom ich naturalne warunki, tym lepiej rosną i trzymają się w zdrowiu, a odpowiednia gleba to często połowa sukcesu.

Większość gatunków posadzonych do tzw. "ziemi uniwersalnej" ma się całkiem nieźle - jest to dość dobrze dobrana mieszanka torfu, a często uzupełniona o dodatki jak perlit lub wermikulit, piasek, żwir, włókna kokosowe itp. Wszystkie z wymienionych dodatków mają jedno zadanie - rozluźnić masę torfową, by nadać mieszance lekkości i przepuszczalności. Często jednak pomimo stosowania ziemi uniwersalnej spotykam u swoich

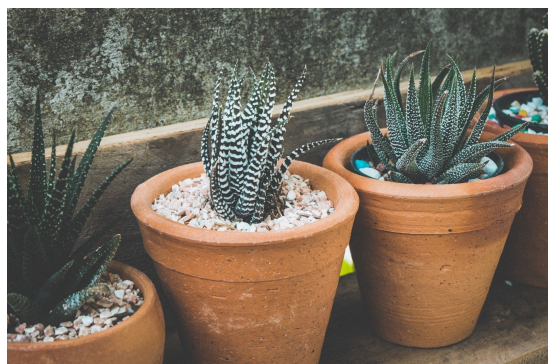
zielonych pacjentów oznaki przelania i przemoczenia bryły korzeniowej. Przyczyną takich problemów, często jest właśnie niewystarczająco rozluźniona ziemia, która zbyt długo trzyma w sobie wilgoć, pomimo rzadkiego podlewania.



Najczęstszą przyczyną śmierci roślin, bo aż w 70% przypadków, jest ich przelanie i jego następstwa - dbając o odpowiednią doniczkę oraz ziemię, zmniejszamy to ryzyko niemal do minimum.

Co zatem zrobić, by uzyskać mieszankę idealną? Jeżeli wyczytamy, że nasza roślina potrzebuje lekkiej mieszanki, wtedy do ziemi uniwersalnej, warto wymieszać 1/3 części perlitu na 2/3 ziemi. Jeżeli mamy ciężką rękę do wody, wtedy polecam mieszankę trochę bardziej złożoną dla prawdziwych ekspertów - 1/4 części piasku lub żwiru, 1/4 perlitu i 2/4 ziemi - to proporcje na najbardziej zbilansowaną i sprawdzoną mieszankę do roślin doniczkowych, którą bezpiecznie można stosować niemal do wszystkich roślin zielonych w naszych domach.

Wyjątkiem od tej reguły jest rodzina kaktusów i sukulentów - tym gatunkom musimy zapewnić zupełnie inną mieszankę: 1/4 części ziemi, 1/4 perlitu i 2/4 piasku lub żwiru.



Przygotowanie roślin do posadzenia

Skoro wszystkie elementy do wykonania sztuki sadzenia są gotowe, zabierzmy się zatem za samo sadzenie. Aby prawidłowo przygotować roślinę do posadzenia, należy zacząć od jej solidnego podlania. Taki zabieg zmiękcza ziemię sklepową i uelastycznia korzenie rośliny. Podczas zdejmowania doniczki sklepowej, musimy wykazać się cierpliwością, ale i zdecydowaniem, gdyż przeciąganie tego procesu, wcale roślinie nie pomaga. Aby ułatwić sobie to zadanie, polecam ułożyć doniczkę bokiem na kolanie lub podłodze, i tak jak cytrynę przed wyciśnięciem, lekko ugniatając na boki przeturlać ją parokrotnie po powierzchni. Jeśli ta metoda zawiedzie, nie bójmy się użyć sekatora. Następnym krokiem jest staranne usunięcie jak największej ilości sklepowej ziemi spomiędzy korzeni. Tu będzie potrzebna jeszcze większa dawka cierpliwości i uważności, by nie wyrządzić roślinie większych szkód. Jeżeli ziemia jest nadal oporna, polecam zanurzyć całość w wodzie i odczekać lub posłużyć się patyczkiem lub innym narzędziem, aby bezpiecznie usunąć jak najwięcej ziemi. Gdy uzyskamy już oczyszczoną roślinę, czas na zasypanie jej ziemią. Jak wcześniej wspomniałam do doniczki sypiemy warstwę drenazową, a następnie trochę przygotowanej mieszanki ziemi i na tak przygotowany zestaw wkładamy roślinę do środka. Przytrzymując jedną ręką roślinę, wsypujemy pozostałą część ziemi, jednocześnie pilnując, aby roślina stała w pozycji w której chcemy by rosła oraz by wszystkie korzenie znalazły się pod powierzchnią. Gdy uda nam się ją wstępnie okopać, to czas na oklepywanie - płaską częścią wewnętrznej strony dłoni, uderzamy dość energicznie o boki donicy - taki zabieg pozwoli lepiej ułożyć się ziemi i ustabilizować roślinę. Gdy ziemia lekko osiadzie, możemy dosypać jej jeszcze trochę, a następnie korygując postawę rośliny po wstrząsach, finalnie ubić ziemię w donicy wokół rośliny. A o podlewaniu i dlaczego tego nie robimy od razu, opowiem już w następnym wydaniu.

Wszystkiego zielonego!

Magdalena Polak

Biedronki

„**Biedroneczko leć do nieba, przynieś mi kawałek chleba**” – ten krótki wierszyk zna pewnie każde dziecko. Problem polega na tym, że w Polsce mamy 70-80 gatunków biedronek, na świecie ok. 3400, i nie wiadomo, czy chodzi o dwukropkę, siedmiokropkę czy też o oczatkę (to najpospolitsze gatunki). Rodzaj biedronka jest owadem, reprezentantem rzędu chrząszczy inaczej tęgopokrywych Coleoptera. Ich ciało jest półkulisto-wypukłe, na głowie mają krótkie czułki zakończone buławkowato, a na jaskrawo zabarwionych pokrywach skrzydeł występuje u nich kilka lub kilkanaście kontrastowych plam; może ich nie być lub ich liczba sięga nawet 24. Wiele nazw naukowych biedronek, oraz kilka polskich, pochodzi od liczby wspomnianych plam. Nieliczne gatunki biedronek powodują straty w uprawach, np. 4 mm **owelnica lucernianka** *Subcoccinella 24-punctata* jest szkodnikiem upraw buraków, rzepy, lucerny i innych roślin motylkowych. Zauważono, że nasza najpospolitsza biedronka siedmiokropka sporadycznie uszkadza młode liście dębów i wierzb.

Biedronka siedmiokropka (*Coccinella septempunctata*) dorasta do 5,5-8 mm. Forma typowa ma na pomarańczowych lub czerwonych pokrywach siedem czarnych kolistych plam – kropek.



Biedronka siedmiokropka
Coccinella septempunctata

Na każdej pokrywce skrzydłowej znajdują się trzy kropki. Pod tarczka znajduje się siódma kropka – na każdej pokrywce skrzydłowej jest jej połowa. U niektórych osobników plamy te mogą się zlewać

ze sobą lub w ogóle nie występują. Głowa u tego gatunku jest czarna z dwiema białymi plamkami. Ze względu na rodzaj pożywienia, którym są mszyce, tarczники, wełnowce i czerwce, uznawana jest za bardzo pożytecznego owada. W ciągu roku pojawiają się jedno lub dwa pokolenia tego chrząszcza. Osobniki zimujące w glebie, wśród opadłych liści, w szczelinach kory drzew itp. stają się aktywne już wczesną wiosną, kiedy temperatura za dnia podniesie się powyżej +8°C. Od osobników pokolenia letniego różnią się one mniej kontrastowym ubarwieniem w kolorze żółtawym. Po okresie godów samice składają jaja na liściach roślin. Wylęgłe z nich larwy są szaroniebieskie z żółtymi plamami. Preferują ten sam pokarm, co osobniki dorosłe. Poczwarca jest pomarańczowa w czarne plamy i paski. Biedronka ta zasiedla pola, łąki, miejskie parki, sady oraz ogrody. Gatunek zamieszkuje całą Europę, Azję oraz północną Afrykę. Został także introdukowany do Ameryki Północnej.

Interesującym gatunkiem jest kroszela – **biedronka mączniakówka**, inaczej biedronka dwudziestodwukropka (*Psyllobora vigintiduopunctata*), która odżywia się grzybami z rodzaju mączniak, występującymi na liściach drzew i krzewów w postaci białawego nalotu. Ma ona intensywnie żółte



Kroszela - biedronka dwudziestodwukropka
Psyllobora vigintiduopunctata

pokrywki skrzydeł i czarne plamy (kropki) w ilości 22 – na co wskazuje jedna z nazw tego gatunku. Kroszela może zakażać wspomnianymi grzybami pasożytniczymi zdrowe okazy flory.



Biedronka azjatycka, azjatką
Harmonia axyridis

W roku 2006 w Wielkopolsce pojawiła się **biedronka azjatycka** *Harmonia axyridis*, zwana też arlekinem, azjatką lub ninja. Owa „azjatką” została sprowadzona do Ameryki Północnej i Europy Zachodniej w celu zwalczania plagi mszyc niszczących uprawy winorośli. Nie przewidziano, że nowy gatunek owada przyczyni się do zmniejszenia populacji biedronek rodzimych, a nawet potrafi zerować na wspomnianych winoroślach. Zauważono, że chętnie przegryza skórę winogron i drażni w nich kanały. Tym samym może ona stać się uciążliwym szkodnikiem sadów i winnic. Biedronka ta szybko rozprzestrzeniła się, w 2008 r. pojawiła się w Gdańsku. Jego ciało jest owalne, wypukłe, o długości 5-8 mm, zbliżone wielkością do rodzimej biedronki siedmiokropki. Co ciekawe, charakteryzuje się on bardzo zmiennym ubarwieniem pokryw – od jasnożółtego poprzez pomarańcz do intensywnie czerwonego. Zdarzają się okazy czarne o żółtawych lub pomarańczowych tudzież czerwonych plamach. Liczba kropek: od ich braku do 23. Nad głową owad ma charakterystyczny wzór w kształcie litery „M”. Gatunek często odwiedza ludzkie siedziby i są doniesienia o ugryzieniach mieszkańców. Hemolimfa, zawierająca metoksypirazyne, towarzysząca owym ugryzieniom, może wywołać u niektórych osób alergię. *Harmonia axyridis* praktycznie nie ma naturalnych wrogów, a walka z nią metodami chemicznymi pociągnęłaby niszczenie populacji rodzimych gatunków biedronek i innych owadów.

Interesującym gatunkiem jest też **biedronka pokrzywianka** *Ceratomegilla notata*, o podługnym, owalnym, lekko spłaszczonym ciele długości od 4,5 do 5,5 mm. Na pomarańczowych pokrywach



Biedronka pokrzywianka
Ceratomegilla notata

typowo występuje u niej po pięć czarnych plam oraz jedna czarna plama wspólna zajmująca tarczkę i silnie się płatowato rozszerzająca na boki. Biedronka ta zasiedla zacienione i wilgotne stanowiska, gdzie bytuje na krzewiastych wierzbach, roślinach zielnych, a zwłaszcza na pokrzywie zwyczajnej – stąd jej polska nazwa gatunkowa.

Jest to owad o typie rozszedlenia borealno-górskim. Występuje w Fennoskandii, Karelii, terenach górskich Europy Środkowej i Południowej, na Kaukazie i Zakaukaziu. W Polsce znany jest z Beskidu Żywieckiego, Tatr, Pienin, Bieszczadów, Pojezierza Mazurskiego, Puszczy Knyszyńskiej, Kampinoskiej i Białowieskiej. Prezentowany na fotografii osobnik pochodzi z Borów Tucholskich (jest to pierwsze notowanie tego owada na Pomorzu).

Oczatka (*Anatis ocellata*) należy do największych krajowych biedronek – osiąga 8-9 mm długości ciała. Charakteryzuje się zmiennością liczby i wielkości plam na rudoczerwonych pokrywach; plamy są czarne z białą obwódką, czasami zlewają się ze sobą.



Oczatka *Anatis ocellata*

Oczatka występuje głównie w lasach szpilkowych z udziałem sosny, świerka i modrzewia; od wczesnej wiosny poluje tam na mszyce opojujące wymienione drzewa – jest więc sprzymierzeńcem leśników. Zimą spędza zagrzebana w ściółce leśnej. Zasiadła całą Europę, Syberię, Kaukaz. Została introdukowana do Ameryki Północnej.

Wrzeczka (*Propylea quatuordecimpunctata*) osiąga niewielkie rozmiary – 3,5-4,5 mm. Jest ubarwiona na żółto i posiada kilka, najczęściej sześć, czarnych kanciastych plam na pokrywach skrzydeł. Głowa zabarwiona jest na żółto, na jej szczycie znajduje się trójkątna plamka, która czasem może zajmować prawie całą głowę; przedplecze ma żółte. Spotyka się ją w różnych środowiskach: na polach, łąkach i w ogrodach. Poluje tam od wiosny do jesieni na mszyce. Okres zimny spędza w stadium imagines w różnych kryjówkach, analogicznie jak i inne biedronkowate. Obszar jej występowania obejmuje Palearktykę, a w Europie rozciąga się od południa po daleką północ Fenu-skandii (Norwegia, Laponia).



Wrzeczka
Propylea quatuordecimpunctata

Gielas dziesięcioplamek (*Calvia decemguttata*) osiąga 5-6,5 mm długości. Pokrywy ma pomarańczowobrazowawe z dziesięcioma żółtymi owalnymi plamami. Jest tylko lokalnie częstszy, zasiedla najczęściej środowiska wilgotne. Zajmuje obszary położone w środkowej i południowej Europie, południowej Syberii i w Japonii.

Podobny do omawianego gatunku jest **gielas czternastoplamek** (*Calvia quatuordecimguttata*) o 14 białawych kropkach, nazywany także biedronką czternastoplamką. Osiąga 4-6,5 mm długości.

Preferuje skraje lasów. Występuje w Europie – na jej południu tylko w górach, a także na Syberii oraz w Ameryce Północnej.

Biedronka dwukropka (*Adalia bipunctata*) osiąga długość 3,5-5,5 mm. Cechuje się dużą zmiennością ubarwienia, co określane jest mianem polimorfizmu. Forma typowa wyróżnia się pomarańczowymi pokrywami skrzydłowymi, na których znajduje się pojedyncza czarna kolistą plama – tzw. kropka. Są jednak osobniki inaczej ubarwione, u których dominuje kolor czarny; u tej odmiany występują duże czerwone, „rozlane” plamy. Osobniki dorosłe (imago) w stanie hibernacji zimują w szczelinach i pod korą drzew, we mchu, w glebie pod kamieniami itp. Nie unikają siedzib człowieka – można je wypatrzeć w pomieszczeniach gospodarczych oraz nieogrzewanych pokojach. Wiosną odbywają się gody tego gatunku chruszcza i w lipcu pojawia się nowe pokolenie. Pożywieniem biedronki dwukropki są przede wszystkim mszyce, zatem można ją uznać za sprzymierzeńca rolnika i ogrodnika.

Gatunek jest rozprzestrzeniony na prawie całym obszarze palearktycznym. Został też sztucznie introdukowany do Ameryki Północnej w celu ograniczenia liczebności tamtejszych populacji mszyc. Pożywieniem tych biedronek mogą być także małe mrówki, np. faraonki (*Monomorium pharaonis*), zamieszkujące w Polsce wyłącznie ludzkie siedziby.

Warto zwrócić uwagę, że nasza biedronka siedmiokropka, zwana potocznie „bożą krówką”, stała się bohaterem występującym w baśniach i opowiadaniach dla dzieci. Kolorowa, barwna, ozdobna siedmiokropka zainspirowała także poetę – Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, który napisał:

„Po cholere toto żyje?
Trudno powiedzieć, czy ma szyję,
A bez szyi komu się przyda

.....
Więc upraszam entomologów,
Czyli badaczy owadziach „nogów”,
By się na tę sprawę rzucili z szalem”.

Tekst i fotografie Borsuk

BURSZTYNY

Na plaży bursztyny zbieramy,
schylamy się, szukamy
wśród kamyczków i patyczków.
Połyskuje w nich słońce i morska woda.
Są małe i malutkie, ale cieszą oczy.
Są kremowe, żółte i brązowe
do pudełka skarbów
zawsze wskoczyć gotowe!

NA PLAŻY

Mam małe serduszko i latek mam pięć
i biedne zwierzątka ratować mam chęć.
Zagubione biedronki zbieram
i na zielone listki zanoszę.
A także motyle z mokrymi skrzydłami
ratuję - kładę je sobie na rączki.
Niech lecą, niech cieszą się życiem!

ZAGADKI

Jaka pora roku
przynosi wakacje
i po wiośnie
nadchodzi?

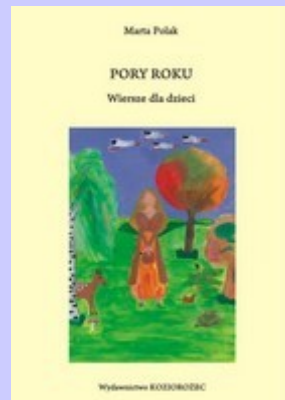
Jaka pora roku
po lecie gości
dając dzieciom
wiele radości?

Jaka pora roku
po złotej jesieni
sypie białe płatki
i mrozi noski?

Jaka pora roku
lekkim krokiem
po zimie przybiega
sypiąc kwiaty wokół?

MUSZELKI

Muszelki to plaży małe ozdoby,
są pamiątką letniej przygody.
Jest w nich szum wiatru i fal,
słony zapach morskiej wody,
słońce i biały piasek.
Muszelki chętnie zbieram i oglądam
i do pudełka skarbów chowam.
Potem z Mamą robię z nich
broszki i kolczyki lub
na ramki do zdjęć naklejam.
Powstają małe dzieła sztuki!
Dzięki nim jeszcze zimą
słyszę szum wiatru i fal,
czuję słony zapach morskiej wody,
słońce i biały piasek pod stópkami.



**Wiersze i zagadki
pochodzą z książki
„Pory roku”
Marty Polak**

Który miesiąc roku
w swojej nazwie
ma tylko trzy literki?

Który miesiąc roku
w swojej nazwie
ma najwięcej liter?

W nazwie których miesięcy
spotykamy końcówkę -eń?

W przyrodzie są biedronki
dwukropki i siedmiokropki,
jest też motyl kraśnik sześcioplamek.
Ile razem mają
kropek i plamek?

O NAS

FUNDACJA STOCZNIA

Od 11 lat wspieramy i upowszechniamy skuteczne rozwiązania problemów społecznych oraz dbamy o aktywizację obywateli w życiu publicznym. „Siłownia Pamięci” to projekt przygotowany z myślą o grupowych treningach umysłu dla seniorów oraz indywidualnych ćwiczeniach w warunkach domowych – szczególnie potrzebnych teraz, w okresie, kiedy powinniśmy pozostawać w domach.



Zachęcamy do poznania nas bliżej na:

www.stocznia.org.pl

www.silowniapamieci.pl

SIŁOWNIA PAMIĘCI

ĆWICZENIA DO TRENINGU UMYSŁU

O TRENINGACH

Wszyscy wiemy jak ważny dla naszego funkcjonowania jest sprawny umysł. Jego trening nie musi być długi, jednak dobrze robić go co kilka dni i zadbać, by ćwiczenia były różnorodne. Proponowany przez nas trening umysłu ma przewodni temat łączący wszystkie jego elementy i składa się z:

- **rozgrzewki** – zadania ruchowego – dzięki któremu dotlenia się mózg – i łatwego zadania intelektualnego pobudzającego pamięć i kreatywność,
- **ciekawostki** – krótkiej informacji związanej z tematem przewodnim treningu,
- **ćwiczeń** – zadań, których wykonanie pobudzi różne funkcje mózgu i typy pamięci. Czasem ćwiczenia wymagają zapamiętania lub przypomnienia sobie informacji, czasem rozwiązania łamigłówki, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

MUZYKA

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

ROZGRZEWKA

DŁONIE PIANISTY

Siedząc przy stole, połóż na nim dłonie tak, żeby dotykały blatu wyłącznie opuszkami palców. Wyobraź sobie, że jesteś pianistą. Unieś lekko kciuk i opuść z powrotem. Powtórz tę czynność po kolei dla wszystkich palców jednej dłoni. Wykonaj pięć powtórzeń ćwiczenia. Teraz zmień dłoń i powtórz to samo ćwiczenie pięć razy. Na zakończenie, używając palców obydwu dłoni spróbuj wystukać rytm ulubionej piosenki.

(NIE)ZWYKŁY INSTRUMENT

Wymyśl kilka nowych zastosowań dla wymienionych instrumentów. Puść wodze fantazji – ich zastosowanie może być zabawne i nietypowe! Na przykład, gitara może być: wiosłem, raketą tenisową, parasolem.

Bęben może być:

Flet może być:

Fortepian może być:

CIEKAWOSTKA

Jednymi z pierwszych instrumentów muzycznych, które wykorzystywał człowiek, były czuryngi. Instrument ten zrobiony był z gładkiego drewnianka i przywiązanej do niego linki – poruszany wydawał dźwięk przypominający szum wiatru.

Źródło: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Czurynga>

ĆWICZENIA

POLONEZA CZAS WYKREŚLIĆ

W wykreślance ukryło się 12 nazw tańców z całego świata – postaraj się znaleźć i wykreślić przynajmniej kilka z nich.

Z	Q	M	F	W	A	L	C	T	K
K	Q	E	O	L	Z	K	S	Z	U
R	E	N	K	A	L	A	W	R	K
U	U	U	S	M	S	N	I	M	A
M	T	E	T	B	B	K	N	A	D
B	A	T	R	A	Q	A	G	Z	R
A	N	T	O	D	F	N	I	U	Y
P	G	R	T	A	C	A	N	R	L
P	O	L	O	N	E	Z	A	E	I
O	B	E	R	E	K	D	H	K	L

MUZYCZNA KRZYŻÓWKA

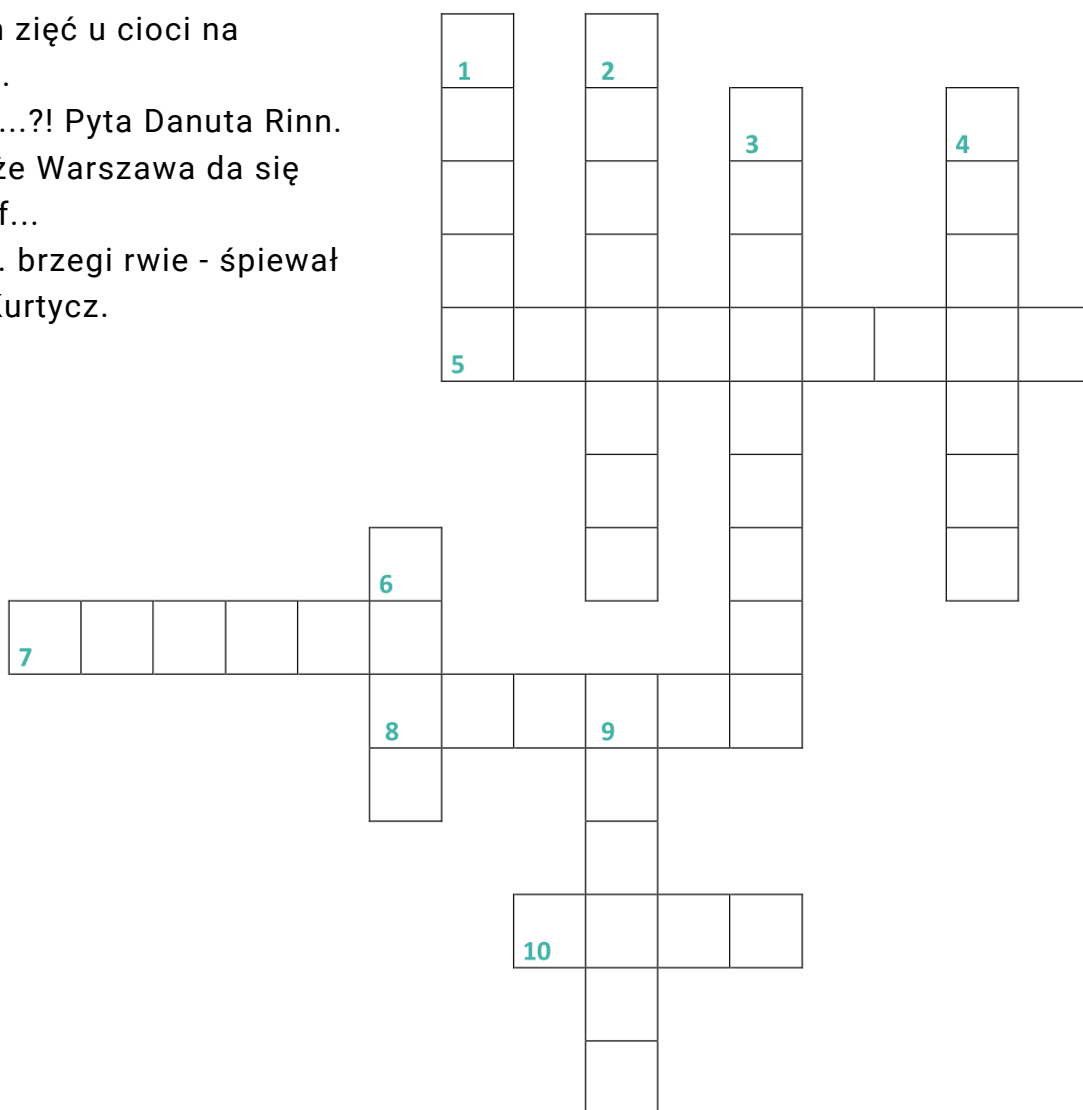
Rozwiąż krzyżówkę, wpisując elementy, o których mowa w piosenkach lub dopisując nazwiska ich wykonawców. Możesz sobie pomóc w przypomnieniu tekstów piosenek, nucąc je.

Pionowo


1. Siedzi w bucie wsadzony przez Babę.
2. Śpiewała "Zakochani są wśród nas", Krystyna...
3. Na którą umówił się z dziewczyną Eugeniusz Bodo?
4. Mknie czerwony przez ulice miasta Andrzeja Boguckiego.
6. Grzyb, którego szuka w piosence Helena Majdaniec.
9. W znanej piosence biesiadnej mają omijać góry, lasy, doły.

Poziomo

5. Jest nim zięć u cioci na imieninach.
7. Gdzie te...?! Pyta Danuta Rinn.
8. Uważa, że Warszawa da się lubić. Adolf...
10. Cicha... brzegi rwie - śpiewał Zbigniew Kurtycz.



ZAPISANE W NUTACH

Twoim zadaniem jest odgadnięcie hasła, na które składają się litery umieszczone pod instrukcją. Każdej nucie przypisano literę. Odczytaj hasło, zastępując nuty odpowiednimi literami. Na przykład pod nutą  wpisz odpowiadającą jej literę U.



Hasło:



PYTANIE NA KONIEC

Jaki jest Twój ulubiony instrument muzyczny? Zastanów się dlaczego właśnie ten?

ODPOWIEDZI

POLONEZA CZAS WYKREŚLIĆ

Z	Q	M	F	W	A	L	C	T	K
K	Q	E	O	L	Z	K	S	Z	U
R	E	N	K	A	L	A	W	R	K
U	U	U	S	M	S	N	I	M	A
M	T	E	T	B	B	K	N	A	D
B	A	T	R	A	Q	A	G	Z	R
A	N	T	O	D	F	N	I	U	Y
P	G	R	T	A	C	A	N	R	L
P	O	L	O	N	E	Z	A	E	I
O	B	E	R	E	K	D	H	K	L

MUZYCZNA KRZYŻÓWKA

Pionowo

1. kogut
2. Konarska
3. dziewiątą
4. autobus
6. rydz
9. sokoły

Poziomo

5. torreador
7. chłopcy
8. Dymsza
10. woda

ZAPISANE W NUTACH

HASŁO: KOCIA MUZYKA



Materiały dostępne na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Stocznia.